

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ANDRÉ GONÇALVES DOS SANTOS FILHO**

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE CROSSFIT**

**JOÃO PESSOA - PB**

**2019**

**ANDRÉ GONÇALVES DOS SANTOS FILHO**

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE CROSSFIT**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina de Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

**Orientador:** Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes

**JOÃO PESSOA – PB**

**2019**

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

F481a Filho, André Gonçalves dos Santos.

Aspectos Motivacionais de Praticantes de Crossfit /  
André Gonçalves dos Santos Filho. - João Pessoa, 2020.  
35 f. : il.

Orientação: Luciano Meireles de Pontes.  
Monografia (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Exercício Físico. 2. Treinamento Intervalado de Alta  
Intensidade. 3. Motivação. I. Pontes, Luciano Meireles de. II.  
Título.

UFPB/BC

**ANDRÉ GONÇALVES DOS SANTOS FILHO**

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE PRATICANTES DE CROSSFIT**


Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina de Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Monografia aprovada em: 30/09/2019

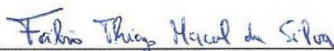
Banca examinadora



Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes  
Orientador



Prof. Me. Luciano Klostermann Antunes de Souza  
Membro



Prof. Me. Fábio Thiago Maciel da Silva  
Membro

**JOÃO PESSOA – PB**

**2019**

## **DEDICATÓRIA**

A minha mãe, meu maior orgulho, a Sr<sup>a</sup>. Valdenise Pacífico da Silva pelo exemplo de força e determinação, uma mulher ímpar e trabalhadora que sempre incentivou os filhos a trilharem o caminho da educação, não medindo esforços para tal. Neste momento que escrevo meu Trabalho de Conclusão de Curso, ela está se recuperando de uma cirurgia na coluna. Peço a Deus que tudo ocorra bem e que a recuperação seja rápida. Portanto, dedico-lhe este Trabalho que representa o final de um ciclo na minha vida e o início de outro.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a minha família por todo apoio, suporte e incentivo ao longo destes anos no curso de Educação Física.

A minha amada noiva, Elaine Honorato de Oliveira pelo companheirismo e paciência ao longo desta jornada.

A todos os professores do Departamento de Educação Física pelos ensinamentos acadêmicos durante minha formação que está apenas iniciando.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes, pela oportunidade de aprender durante dois anos de iniciação científica e pelas orientações durante este trabalho.

A minha querida amiga, Geovana Quixabeira Leite, pelo incentivo e auxílio com este trabalho.

A StrongGym, no nome do meu coordenador Roberto Salvino Júnior, pela oportunidade de estagiar, aprender, somar com esta equipe e, assim, poder contribuir um pouco com a melhora da qualidade de vida dos seus alunos.

A Crossfit Beira-Rio, onde pude aprender muito sobre o movimento humano e como isso pode ajudar as pessoas a melhorarem a qualidade de vida.

Aos meus colegas de curso, que me incentivaram durante o curso.

“Não é sobre enviar atletas para as competições, e sim sobre salvar vidas. Cada box de Crossfit existe um barco salva-vidas contra um tsunami de doenças crônicas que está vindo em nossa direção”

Greg Glassman (2017).

## RESUMO

O crossfit é uma modalidade esportiva nova que está em rápido crescimento, conquistando um público diverso. O objetivo do presente estudo foi investigar os aspectos motivacionais dos praticantes de crossfit no município de João Pessoa, Paraíba. **Métodos** A pesquisa é do tipo transversal e descritiva com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 105 praticantes de crossfit de ambos os sexos com idades entre 18 e 49 anos ( $29,9 \pm 5,7$  anos). As variáveis investigadas foram os aspectos motivacionais para a prática de atividades físicas: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. O instrumento utilizado foi o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (Impraf-126) de forma adaptada. Os dados foram analisados através de estatística descritiva de média, desvio-padrão e distribuição de frequências. **Resultados:** Os resultados demonstraram que os principais fatores motivacionais são voltados a dimensão “saúde”: adquirir saúde (95,2%), melhorar a saúde (92,4%) e viver mais; ao “controle do estresse”: tirar o estresse mental (81,9%); e a dimensão “prazer”: obter satisfação (83,8%), para o próprio prazer (85,7%) e ter sensação de bem-estar (93,3%). A dimensão de menor nível de motivação foi a voltada a competitividade, no fator “retorno financeiro” (85,7%). **Conclusão:** Verificou-se que os principais fatores relacionados à prática do crossfit em João Pessoa foram a saúde, prazer e o controle do estresse. As dimensões de menor potencial estiveram relacionadas à competição, estética e sociabilidade.

**Palavras-chaves:** Exercício Físico. Treinamento Intervalado de Alta Intensidade. Motivação.



## ABSTRACT

The crossfit is a new sport that is growing fast, winning a diverse public. The purpose of the present study was to investigate the motivational aspects of participants of crossfit in the city of João Pessoa. **Methods:** The research is cross-sectional and descriptive with a quantitative approach. The sample is composed of 105 crossfit participants of both sexes aged 18 to 49 years ( $29,9 \pm 5,7$  years). The variables investigated were the motivational aspects of the practice of physical activity: stress control, health, sociability, competitiveness, aesthetics, and pleasure. The instrument used was the Physical Activity Motivation Inventory (IMPRAF). Data were analyzed using descriptive statistics of mean, standard deviation and frequency distribution. **Results:** The results showed that the main motivational factors are related to the "health" dimension: acquiring health (95,2%), improving health (92,4%) and living longer; to "stress control": removing mental stress (81.9%) and the "pleasure" dimension: obtaining satisfaction. (83.8%), for their pleasure (85.7%) and feeling of well-being (93.3%). The lowest level dimension was focused on competitiveness, in the "financial return" factor (85.7%). **Conclusion:** It was found that the main factors related to the practice of crossfit in João Pessoa were health, pleasure and stress control. The least potential dimensions were related to competition, aesthetics, and sociability.

**Palavras-chaves:** Physical Exercise. High-Intensity Interval Training. Motivation.

## LISTA DE TABELAS E FIGURA

<b>Tabela 1</b> – Perfil sociodemográfico e da prática do treinamento de crossfit.....	22
<b>Tabela 2</b> – Fatores motivacionais para a prática dado crossfit.....	23
<b>Tabela 3</b> – Distribuição de Frequência dos níveis de motivação elevada entre homens e mulheres.....	24
<b>Figura 1</b> – Levantamento das publicações no “Science Direct” acerca da temática crossfit.....	15

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	12
1.1 OBJETIVOS .....	13
1.1.1 OBJETIVO GERAL.....	13
2 REVISÃO DA LITERATURA .....	14
2.1 CROSSFIT .....	14
2.2 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO .....	16
2.3 MOTIVAÇÃO NA ATIVIDADE FÍSICA.....	16
3. ASPECTOS METODOLÓGICOS .....	19
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA .....	19
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA .....	19
3.3 VARIÁVEIS E INSTRUMENTOS PARA A COLETA DE DADOS .....	19
3.4 PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DE DADOS.....	20
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	20
3.6 ASPECTOS ÉTICOS.....	20
4 RESULTADOS .....	22
5 DISCUSSÃO .....	25
6 CONCLUSÕES .....	28
REFERÊNCIAS.....	29
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO ...	31
APÊNDICE B – FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS .....	32
ANEXO A – PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA.....	33

## 1 INTRODUÇÃO

O Brasil apresenta-se atualmente como o segundo país do mundo em números de academias e primeiro da América Latina, ou seja, existe uma grande procura por práticas de exercícios físicos (BIZARRO, 2018). No Brasil, é estimado que as academias de ginástica superam o ensino particular como o bem de serviço mais procurado no país (MARTINS; VALE, 2011).

A prática de atividades físicas pode melhorar a percepção de bem-estar dos seus praticantes, melhorando a qualidade de vida destes mediante fatores socioambientais e fatores individuais, através um estilo de vida ativo (NAHAS, 2013). Todavia é necessário que o indivíduo se mantenha na atividade para garantir estas melhorias. Neste sentido, a motivação é um fator imprescindível para a manutenção da volição para a aderência da prática de um determinado exercício físico ou esporte (WEINBERG; GOULD, 2017; BALBINOTTI et al., 2015).

A motivação é um campo de estudo da psicologia do esporte que está em evidência no âmbito da Educação Física. Sendo um processo no qual o produto final é uma meta que o sujeito tem como objetivo, existindo relação com fatores internos e externos (SAMULSKI, 2002). Neste sentido, o indivíduo ao realizar uma tarefa de modo consciente, visa uma recompensa, seja positiva ou negativa, porém é explícito que o objetivo seja positivo, sendo assim, os indivíduos são motivados a todo instante por fatores internos e externos (BEZERRA, 2018).

Nos últimos anos, foi possível identificar um aumento no número e do tipo de atividades que existe a predominância de alta intensidade (DOMINSKI; SERAFIM; ANDRADE, 2018). Para a prática destes programas de treinamento intenso, como o crossfit, que possui cargas intensas e volumosas de forma relativa para seus participantes, os níveis de motivação destes deverão acompanhar o alto grau de exigência da modalidade (FERRAZ, 2018).

Como uma modalidade que oferta ganho de condicionamento físico geral preparando o praticante para enfrentar diversos desafios com treinos dinâmicos, o crossfit surgiu com entusiasmo dentre as modalidades existentes (BIZARRO, 2018). Nesta perspectiva, o programa de treinamento se apresenta como uma evidência no mercado fitness. No qual uma de suas estratégias para a motivação

dos praticantes é que as sessões de treinamento sejam variadas, isto é, nunca se repetindo um mesmo treino durante semanas.

Conhecer o perfil sociodemográfico dos praticantes de crossfit, assim como, os aspectos motivacionais dos mesmos relacionados à prática da modalidade são de grande importância. Diante deste cenário, surge o seguinte questionamento: quais os aspectos motivacionais para a prática do crossfit?

Portanto, a realização do presente estudo justificou-se pela importância do tema acerca dos aspectos motivacionais para a prática do crossfit no município de João Pessoa. Nesta perspectiva, a identificação destes resultados pode auxiliar profissionais de Educação Física e outros profissionais da saúde, no sentido de melhorar a aderência dos indivíduos na prática do crossfit.

## **1.1 OBJETIVOS**

### **1.1.1 OBJETIVO GERAL**

Investigar os aspectos motivacionais dos praticantes de crossfit no município de João Pessoa, Paraíba.

### **1.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✓ Caracterizar o perfil sociodemográfico dos praticantes de crossfit no município de João Pessoa, Paraíba;
- ✓ Identificar os níveis de motivação elevada de acordo com os sexos;

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 CROSSFIT

A marca CrossFit foi fundada em 2000, na Califórnia por Greg Glassman e Lauren Jenai. Este programa de treinamento foi criado com base nas vivências de seus criadores em esportes, como, ginástica e levantamento de peso olímpico. É notável o crescimento do crossfit, como programa de treinamento e como marca, visto que existiu um aumento no número de *boxes* filiados nos últimos anos (CLAUDINO et al., 2018; DOMINSKI; SERAFIM; ANDRADE, 2018).

O crossfit pode ser definido como um programa de condicionamento físico com movimentos funcionais constantemente variados, executados em alta intensidade (CROSSFIT, 2018). As sessões de treinamento, normalmente, são divididas em três partes: treinamento de força e potência, elementos gímnicos e condicionamento metabólico (TIBANA et al., 2017).

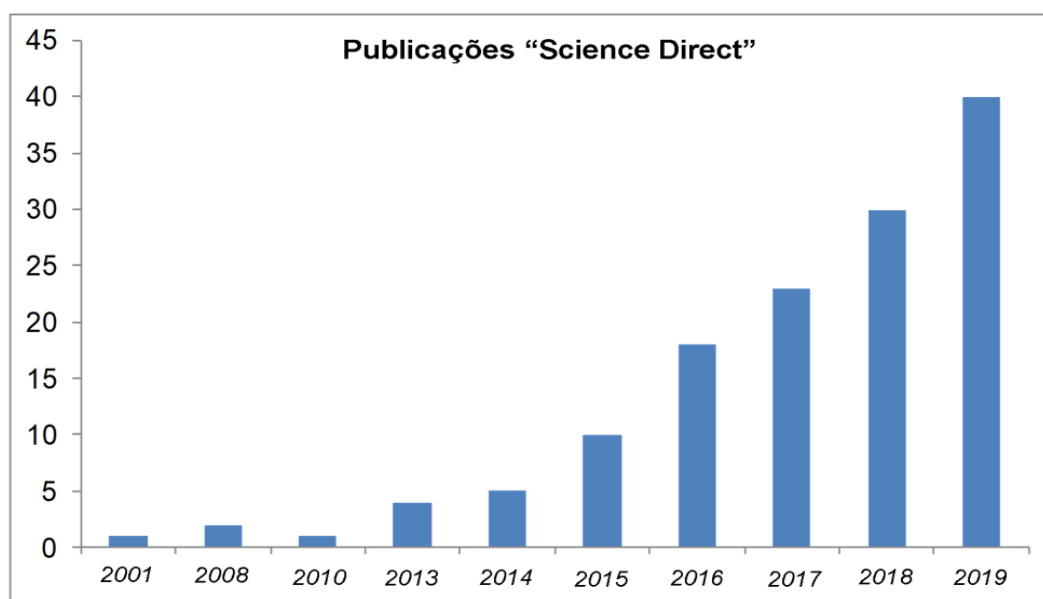
A base deste programa de condicionamento físico é a nutrição, isto é, a obtenção de energia para a realização das atividades propostas, bem como para auxiliar na recuperação do treinamento. Acima da base, está o condicionamento metabólico, que também pode ser entendido como potência aeróbia. Posteriormente, estão os elementos gímnicos e levantamento de peso. Por último, existe a parte do esporte no sentido de competição. Nesta perspectiva, é perceptível que o foco deste programa de treinamento não é a competitividade, e sim a melhora do condicionamento físico dos praticantes (CROSSFIT, 2018).

Este programa de condicionamento não pode ser considerado especializado, pois visa otimizar a competência física em cada um dos 10 domínios do condicionamento físico: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão (CROSSFIT, 2018).

O crossfit é amplamente conhecida pelo “*Workout of the day*” (WOD). O WOD, normalmente, é a parte principal de uma sessão de treinamento, isto é, a parte de condicionamento metabólico que normalmente envolve elementos de levantamento de peso com cargas moderadas, movimentos ginásticos e outros elementos de condicionamento aeróbio realizados de forma intensa. O WOD

pode ser considerado como uma forma de treinamento de alta intensidade intervalado (HIIT) (Claudino et al., 2018).

Em relação ao número de pesquisas acerca do tema crossfit, é evidenciado que vem crescendo significativamente nos últimos anos. Em uma busca realizada na base de dados Science Direct (Gráfico 1) com o termo “crossfit” foi possível observar mais de 130 artigos, sendo o maior número deles publicados no ano de 2019 (SCIENCE DIRECT, 2019).



**Figura 1** – Levantamento das publicações no “Science Direct” acerca da temática crossfit. Fonte: Autoria própria, 2019.

Tibana et al. (2017) afirma que programas de condicionamento físico e metabólico, como o crossfit, estão bem popularizados e comercializados, de tal forma que geram um crescente interesse e entusiasmo entre atletas, militares e na população geral.

Nesta modalidade, é constantemente explorada a camaradagem, diversão e competição sadia durante as aulas em grupo, neste aspecto é possível entender o crescimento mundial da mesma, inclusive no Brasil, onde existem mais de 1.100 *boxes* filiados a marca (CROSSFIT, 2018).

## 2.2 TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

Segundo a teoria geral da motivação, a teoria da autodeterminação, é apresentado que as pessoas são motivadas para atender a três necessidades gerais: sentir-se competente (saber realizar uma tarefa), autônoma (escolher como realizar uma tarefa em um esporte coletivo, por exemplo), e conexão social ou pertencimento (DECI; RYAN, 1985).

Neste sentido, é possível identificar que a satisfação desses motivos leva a um contínuo de motivação, sendo eles em ordem crescente: desmotivação ou ausência de motivação, motivação extrínseca e motivação intrínseca (WEINBERG; GOULD, 2017).

A desmotivação é a situação na qual um sujeito não é motivado de forma intrínseca ou extrínseca, ou seja, havendo total ausência de motivação e, portanto, é possível que experimente sentimentos difusos de incompetência e falta de controle sobre determinada atividade (WEINBERG; GOULD, 2017). Mesmo com o conhecimento sobre benefícios relacionados à saúde ou estética, o sujeito não é movido a praticar atividade física (BEZERRA et al., 2018).

A motivação extrínseca é quando o que lhe motiva são fatores de regulação externa, sem que no final haja a presença de uma real satisfação pela realização da atividade. Por exemplo, quando o sujeito é movido a realizar algo esperando algum retorno, como melhoria estética através da prática de exercícios físicos, porém não gosta de treinar (BEZERRA et al., 2018; SAMULSKI, 2002).

A motivação intrínseca trata-se de quando tal motivação é proveniente do próprio sujeito, ou seja, ele busca seu prazer e satisfação através de determinada prática ao conhece-la e explorá-la, gerando um bem-estar psicológico, interesse e alegria (RYAN; DECI, 2000).

## 2.3 MOTIVAÇÃO NA ATIVIDADE FÍSICA

A motivação é um aspecto determinante para a prática de atividades físicas, e esta pode ser definida como a direção e intensidade do esforço aplicado para determinada situação, além motivação para a realização de atividades pode ser de natureza intrínseca e extrínseca (SAMULSKI, 2002;



WEINBERG; GOULD, 2017). Segundo Balbinotti et al. (2011) as dimensões mensuráveis para a prática da atividade física são: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

Foi observado que praticantes de exercício físico do sexo masculino com idade universitária são mais motivados por fatores intrínsecos, como melhora do condicionamento e competição, e que estudantes universitárias do sexo feminino são mais motivadas por fatores extrínsecos, como estética (EGLI et al., 2011). Todavia em outro estudo sobre os aspectos motivacionais da prática de atividade física, foi constatado que não havia diferença significativa relacionada ao sexo (BALBINOTTI et al., 2011).

Segundo o estudo de Oliveira et al. (2018), no qual participaram 110 praticantes de judô da Zona Oeste do Rio de Janeiro, as dimensões mais motivadoras para a prática desta arte marcial foram o prazer, seguido da saúde e da sociabilidade, enquanto que o menos motivador foi a competitividade.

Paixão e Kowalski (2013), realizaram um estudo em Campinas, com 29 praticantes de mountain bike, com idade média de 30 anos. Foi constatado que os fatores motivacionais que mais influenciam na adesão e aderência pelos praticantes da modalidade são de natureza intrínseca, como a busca por socialização, risco (adrenalina) e fortes emoções.

Segundo Marin et al. (2018), foi averiguado que praticantes de CrossFit apresentam níveis mais altos de motivação intrínseca ao exercício, em comparação aos praticantes treinamento resistido, que apresentaram maior motivação extrínseca relacionada à aparência.

Fisher et al. (2017), sugere que a motivação engajada na prática do CrossFit facilita a aderência de forma permanente em comparação com outras modalidades de exercícios resistidos, como musculação, por exemplo.

Alteração no ambiente da prática esportiva pode proporcionar maiores níveis de motivação, principalmente, se em conjunto com o estímulo a competição saudável e recreação (WEINBERG; GOULD, 2017). Neste sentido, prática do crossfit se mostra como algo motivante, visto a capacidade de ter estímulos constantemente variados, como preza a marca (CROSSFIT, 2018).

Em uma meta-análise, foi encontrado dados que sugerem que a prática da modalidade está associada à altos níveis de motivação, satisfação e senso de comunidade (CLAUDINO et al., 2018).

No estudo de Bizarro (2018), com 80 indivíduos, acerca do perfil dos praticantes de crossfit do município de Santa Rosa, Rio Grande do Sul, foi identificado os seguintes resultados: a idade média dos participantes é de 30 anos, a maior parte dos praticantes são solteiros, com renda média entre 3 e 5 salários mínimos, que praticavam crossfit a 14 meses em uma frequência de 3 a 4 dias na semana.

Como nestes estudos supracitados, a amostra foi de praticantes que não visam competições de alto rendimento, é possível fazer um paralelo com o presente estudo, visto que a amostra é semelhante. Nesta perspectiva, é sugerido que, fatores como idade, sexo, tipo de atividade realizada podem ter influência na natureza da motivação relacionada à prática de exercícios físicos.

Portanto, é evidenciado que o prazer com a prática e a preocupação com a saúde, em conjunto com fatores psicossociais como controle de estresse, apoio dos amigos e dos familiares têm papel importante na perspectiva da aderência a longo prazo à prática de exercícios físicos (OLIVEIRA et al., 2018; BALBINOTTI et al., 2015).

### 3. ASPECTOS METODOLÓGICOS

#### 3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

O desenvolvimento do estudo procedeu-se através de pesquisa observacional, ou seja, tratando-se de um estudo transversal com uma abordagem quantitativa no qual foi empregada uma análise de pesquisa descritiva, buscando determinar as práticas e opiniões presentes em uma população específica (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

#### 3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população foi composta por praticantes de crossfit de quatro *boxes* localizados em diferentes bairros do município de João Pessoa- PB.

A amostra foi de conveniência, formada por 105 praticantes de crossfit de ambos os sexos com idade entre 18 e 49 anos, com experiência mínima de 6 meses na modalidade e que participem de forma recreativa, dos *boxes* incluídos no estudo.

Os critérios de exclusão utilizados foram: ser atleta de alto rendimento na modalidade – comprovado através de participação de competições oficiais na categoria *elite*.

Com relação ao tamanho da amostra, de acordo com estudos semelhantes, trata-se de uma amostra suficientemente grande para estudos desta natureza descritiva (OLIVEIRA et al., 2018; BALBINOTTI et al., 2015; BIZARRO, 2018).

#### 3.3 VARIÁVEIS E INSTRUMENTOS PARA A COLETA DE DADOS

Foi utilizado o “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esporte” (IMPRAFE-126) de forma adaptada para controle das variáveis relacionadas à motivação da prática de exercício. (BALBINOTTI; BARBOSA, 2008). As variáveis estudadas foram: controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer. Para cada variável, foram analisadas três questões. Para responder a cada questão, o voluntário assinalava 1 a 5, desta

forma gerando um escore. Os escores “1” e “2” representam motivação baixa; o escore “3” representa motivação moderada; e os escores “4” e “5”, motivação elevada. Para os dados sociodemográficas como idade, sexo, renda mensal, tempo de prática e quantidade de sessões semanais, havia um questionário de identificação para controle destas variáveis.

### 3.4 PROCEDIMENTOS PARA A COLETA DE DADOS

Os responsáveis por cada *box* foram abordados, sendo explicado a pesquisa, em seguida, foi pedido a autorização mediante a carta de anuência para a aceitação na pesquisa. Posteriormente, os participantes foram contatados nos *boxes* onde praticam a modalidade do crossfit para que se pudesse obter o aceite através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e agendado o dia e horário para aplicação do Instrumento realizado pelo pesquisador.

### 3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados através de estatística descritiva de média, desvio-padrão e distribuição de frequências (absolutas e relativas). Para análise dos dados foi utilizado o software SPSS versão 20.0 for Windows e para a construção das figuras a planilha do Microsoft Office Excel versão 2013.

### 3.6 ASPECTOS ÉTICOS

Todos os participantes foram esclarecidos quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Neste sentido, os participantes foram apenas considerados voluntários após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, sendo garantido aos mesmos o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais serão divulgados a comunidade acadêmica e demais públicos, conforme as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2013). Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências

da Saúde da Universidade Federal da Paraíba, sob parecer de número 3.430.187 (ANEXO A).

Os voluntários foram informados que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com o maior conhecimento sobre os benefícios da motivação para a prática de atividades física e de um estilo saudável. Os riscos da pesquisa foram mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder o questionário. Sendo estes riscos minimizados pelo pesquisador na coleta de dados através das devidas orientações aos participantes sobre a melhor forma de responder as questões.

## 4 RESULTADOS

O número total de participantes da amostra foi de 105 praticantes de crossfit, sendo 53 do sexo masculino (50,5%) e 52 do feminino (49,5%), com idades entre 18 a 49 anos ( $29,9 \pm 5,7$  anos), treinados em 4 boxes localizados no município de João Pessoa, Paraíba.

Na Tabela 1 apresenta os indicadores sociodemográficos e características do treinamento, podendo ser observado que a maior parte do grupo amostral são indivíduos solteiros (55,2%), com renda de até quatro salários mínimos (44,8%), além do tempo de treinamento entre 1,1 a 2 anos (36,2%) e frequência semanal superior a quatro vezes (75,2%).

**Tabela 1** – Perfil sociodemográfico e da prática do treinamento de crossfit no município de João Pessoa, em 2019.

<b>Variáveis</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Faixa etária</b>		
18 a 30 anos	61	58,1
30 a 49 anos	44	41,9
<b>Estado civil</b>		
Casado	42	40,0
Solteiro	58	55,2
Divorciado / Separado	05	4,8
<b>Renda em salários mínimos (SM)</b>		
0 a 4 SM	47	44,8
4,1 a 6 SM	21	20,0
> 6,1 SM	37	35,2
<b>Tempo de prática do crossfit</b>		
6 meses a 1 ano	30	28,6
1,1 a 2 anos	38	36,2
Superior a 2 anos	37	35,2
<b>Frequência semanal de treino</b>		
≤ 3 vezes	26	24,8
4 ou mais vezes	79	75,2

Na Tabela 2 apresenta a distribuição de frequência da percepção dos fatores motivacionais para a prática do crossfit. Os participantes do estudo foram estimulados a atribuir valor para o quanto cada fator representava à sua própria motivação para realizar o treinamento. Os resultados demonstraram que os

principais fatores motivacionais são voltados a dimensão “saúde”: adquirir saúde (95,2%), melhorar a saúde (92,4%) e viver mais; ao “controle do estresse”: tirar o estresse mental (81,9%); e a dimensão “prazer”: obter satisfação (83,8%), para o próprio prazer (85,7%) e ter sensação de bem-estar (93,3%). A dimensão de menor nível de motivação foi a voltada a competitividade, no fator “retorno financeiro” (85,7%).

**Tabela 2 – Fatores motivacionais para a prática do crossfit.**

Fatores motivacionais	Nível de motivação		
	Baixo	Moderado	Elevado
	%		
SAÚDE			
Adquirir saúde	-	4,8	95,2
Melhorar a saúde	-	7,6	92,4
Viver mais	1,9	5,7	92,4
CONTROLE DO ESTRESSE			
Diminuir a irritação	13,3	26,7	60,0
Diminuir a ansiedade	13,3	22,9	63,8
Tirar o estresse mental	6,7	11,4	81,9
SOCIABILIDADE			
Encontrar amigos	16,2	30,5	53,3
Estar com outras pessoas	13,3	38,1	48,6
Fazer parte de grupos de amigos	16,2	39,0	44,8
COMPETITIVIDADE			
Ser campeão no esporte	61,0	21,9	17,1
Ter retorno financeiro	85,7	8,6	5,7
Ser o melhor no esporte	63,8	22,9	13,3
ESTÉTICA			
Ficar com o corpo bonito	13,3	21,0	65,7
Sentir-me bonito	17,1	31,4	51,4
Ficar com o corpo definido	16,2	26,7	57,1
PRAZER			
Obter satisfação	1,9	14,3	83,8
Para o próprio prazer	3,8	10,5	85,7
Ter sensação de bem-estar	1,0	5,7	93,3

\*Para fins de análise os pesquisadores optaram por considerar relevantes para cada dimensão os aspectos motivacionais com valores acima de 80,0%.

Na Tabela 3 é mostrado a distribuição de frequência do nível de motivação elevada entre homens e mulheres de acordo com a percepção dos fatores motivacionais. Os resultados sugerem que, ambos os sexos possuem a saúde como principal motivação. O prazer foi a segunda dimensão com maior nível de motivação elevada, apresentando frequências semelhantes para ambos os sexos. Tanto a sociabilidade quanto a estética não apresentaram valores relevantes para a motivação elevada, todavia para estas variáveis os valores atribuídos as mulheres foram maiores. E a competitividade apresentou os escores mais baixos de nível de motivação elevada para ambos os sexos.

**Tabela 3 – Distribuição de Frequência dos níveis de motivação elevada entre homens e mulheres.**

Fatores motivacionais	Nível de motivação elevada	
	Homens	Mulheres
	%	
<b>SAÚDE</b>		
Adquirir saúde	98,1	92,3
Melhorar a saúde	96,2	88,5
Viver mais	96,2	88,5
<b>CONTROLE DO ESTRESSE</b>		
Diminuir a irritação	52,8	67,3
Diminuir a ansiedade	54,7	73,1
Tirar o estresse mental	79,2	84,6
<b>SOCIABILIDADE</b>		
Encontrar amigos	45,3	61,6
Estar com outras pessoas	35,8	61,6
Fazer parte de grupos de amigos	43,4	46,1
<b>COMPETITIVIDADE</b>		
Ser campeão no esporte	22,6	11,5
Ter retorno financeiro	7,5	3,8
Ser o melhor no esporte	17,0	9,6
<b>ESTÉTICA</b>		
Ficar com o corpo bonito	60,4	71,2
Sentir-me bonito	49,1	53,8
Ficar com o corpo definido	50,9	63,5
<b>PRAZER</b>		
Obter satisfação	84,9	82,7
Para o próprio prazer	88,7	82,7
Ter sensação de bem-estar	94,3	92,3

\*Para fins de análise os pesquisadores optaram por considerar relevantes para cada dimensão os aspectos motivacionais com valores acima de 80,0%.



## 5 DISCUSSÃO

No cenário atual, ao buscar na literatura pesquisas envolvendo a prática do Crossfit com o contexto da motivação, ainda se percebe escassez de informações acerca do tema. Tal fato pode ser evidenciado no reduzido número de estudos nacionais, apesar do crescimento exponencial de pesquisas em outros países acerca da Psicologia do exercício relacionada a prática do Crossfit (DOMINSKI; SERAFIM; ANDRADE, 2018).

Os resultados da presente pesquisa no que diz respeito aos indicadores sociodemográficos e de prática do treinamento dos praticantes de Crossfit no município de João Pessoa corroboram com os achados do estudo conduzido por Bizarro (2018) no município de Santa Rosa no Rio Grande do Sul.

O estudo supracitado foi realizado com 80 sujeitos que praticam Crossfit, no qual foi encontrado um perfil semelhante, a idade média dos participantes foi de, aproximadamente, 30 anos; quanto ao estado civil, a maior parte é solteira; e com renda mensal entre 3 e 5 salários mínimos, com frequência superior a três dias por semana e que treinam, em média, a 14 meses; sendo o motivo de prática. Nesta perspectiva, é possível identificar a semelhança entre o perfil da maior parte dos praticantes de Crossfit.

O presente estudo obteve o foco sobre as principais dimensões motivadoras dos praticantes de Crossfit no município de João Pessoa, no qual o objetivo geral foi investigar os aspectos motivacionais dos praticantes de crossfit no município de João Pessoa, Paraíba.

Os resultados da presente pesquisa, sugerem que os fatores motivacionais mais elevados na prática do crossfit estão relacionados à saúde e ao prazer. Estes dados são semelhantes aos encontrados por Oliveira et al. (2018) em um estudo voltado para analisar a prática do Judô, identificado que as dimensões mais motivadoras foram: prazer e saúde. Tanto no presente estudo, quanto no supracitado foi encontrado que a competitividade foi o fator com menor nível de motivação.

Nesta perspectiva, surpreendeu a ocorrência de a competitividade representar a dimensão com menor nível de motivação. Todavia, existe o fato de

que a amostra não foi constituída por atletas de alta performance, e sim por praticantes comuns.

A dimensão do prazer avalia a sensação de bem-estar, de diversão e a satisfação que a prática regular de atividade física proporciona, sendo apresentada como uma dimensão chave para a compreensão da motivação no esporte. E a dimensão da saúde está relacionada com o nível em que as pessoas utilizam a prática de atividade física regular como forma de prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo e manutenção da saúde de forma geral (BALBINOTTI et al., 2015)

Neste sentido tanto a saúde, quanto o prazer se classificam como uma forma de motivação intrínseca para a prática da modalidade sob a ótica da autodeterminação, de tal forma que a aderência a longo prazo parece depender, principalmente, destas dimensões em conjunto com fatores psicossociais, como saúde mental, apoio de amigos e dos familiares (FISHER et al., 2017; BALBINOTTI et al., 2011; OLIVEIRA et al., 2018).

De acordo com as afirmações acima, é notável que praticantes de Crossfit possuem elevado nível de motivação intrínseca para a prática da modalidade, de tal forma que corrobora com os resultados de outras pesquisas (BEZERRA et al., 2018; BIZARRO et al., 2018). No qual pode ser identificado através dos resultados do presente estudo acerca das dimensões com elevado nível de motivação.

Em contraste com os praticantes de treinamento resistido, como, musculação, no qual estes possuem um elevado nível de motivação extrínseca, evidenciado pela preocupação a cerca da estética, e não, necessariamente, pelo prazer com a prática (MARIN et al., 2018).

Portanto, o estudo supracitado corrobora com a presente pesquisa na perspectiva de que os resultados acerca da dimensão motivacional da estética não apresentaram um nível elevado de motivação para a maior parte dos participantes. Sugerindo que, a motivação extrínseca pode não ser um fator primordial para a prática do Crossfit em contraste com outras modalidades de exercício resistido (FISHER et al., 2017; MARIN et al., 2018).

A dimensão motivacional do controle do estresse avalia em que nível as pessoas utilizam a atividade física regular e/ou o esporte como uma forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana (BALBINOTTI et al., 2015).

É sugerido que a atividade física regular pode funcionar como uma forma de minimizar o estresse da vida cotidiana (WEINBERG; GOULD, 2017). Neste sentido, o presente estudo corrobora com estas afirmações, uma vez que, variável “tirar o estresse mental”, apresentou elevado nível de motivação para a maior parte dos participantes.

Acerca da dimensão da sociabilidade, foi esperado, que tivesse uma maior importância para os praticantes que participaram do estudo, visto que as aulas ocorrem em grupo. Todavia, surpreendentemente, foi a segunda dimensão com o menor nível de motivação elevada. Esta ocorrência, contrasta com os resultados de outros estudos, no qual é evidenciado que para os grupos que praticam uma modalidade esportiva de forma coletiva, a socialização e o senso de comunidade são fatores importantes para aderência à longo prazo (PAIXÃO; KOWALSKI, 2013; CLAUDINO et al., 2018).

É coerente ponderar acerca do fato do estudo utilizar uma amostra de conveniência ao invés de uma amostra probabilística. Tal configuração pode ser identificada como uma limitação do estudo, pela possibilidade de dificultar a extrapolação dos resultados para os praticantes que estejam dentro do perfil da amostra. Todavia, o fato de a amostra ter um perfil bastante comum de praticantes de Crossfit adultos de ambos os sexos, conforme outros estudos relacionados a mesma temática, pode minimizar essa limitação.

## 6 CONCLUSÕES

Os praticantes de crossfit dos boxes localizados em João Pessoa que participaram deste estudo apresentaram uma percepção acerca da influência de diversos aspectos motivacionais envolvidos na prática deste programa de treinamento. Nesta perspectiva, foi verificado que as principais dimensões motivacionais que apresentaram elevado nível de motivação relacionada a prática do crossfit foram a saúde, seguido por prazer e controle do estresse. As dimensões da estética, sociabilidade e competitividade não apresentaram elevado nível de motivação.

Foi possível identificar que os praticantes de crossfit de ambos os sexos apresentaram elevado nível de motivação intrínseca, que pode ser verificado através da distribuição de frequência das dimensões da saúde, do prazer e do controle do estresse.

Por fim, acredita-se que os resultados aqui evidenciados possam ir além da contribuição científica e profissional, se estendendo para a sociedade, através de um melhor entendimento acerca dos fatores que estão envolvidos na aderência aos exercícios físicos, visando a manutenção da saúde dos praticantes e a inserção cada vez maior de pessoas no crossfit.

## REFERÊNCIAS

BALBINOTTI M.A.A.; Barbosa M.L.L. Análise da consistência interna e fatorial confirmatório do Imprafe-126 com praticantes de atividades físicas gaúchos. **Psico-USF**, v. 13, n. 1, p. 1-12, 2008.

BALBINOTTI, M.A.A.; et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estud. psicol. (Natal)**, v. 16, n. 1, p. 99-106, 2011.

BALBINOTTI, M.A.A.; et al. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportes: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz**, v. 17, n. 3, p. 384-394, 2011.

BALBINOTTI, M.A.A.; et al. Perfil motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 37, n. 1, p. 65-73, 2015.

BEZERRA, M.SN; et al. Relação entre motivação e paixão: Um estudo em praticantes de crossfit na cidade de João Pessoa-PB. **Revista Diálogos em Saúde**, v.1, n.2, p. 129-143, 2018.

BIZARRO, V. C. **PERFIL DOS PRATICANTES DE CROSSFIT DA BOX CROSSFIT 409 E SUAS MOTIVAÇÕES RELACIONADAS À MODALIDADE**. 2018. 40 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Departamento de Humanidades e Educação, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Santa Rosa, 2018. Disponível em: <<http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/5863>>. Acesso em: 03 set. 2019.

BRASIL, Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução 466. **Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/reso466.pdf>. Acesso em: 04 set. 2019.

CLAUDINO, J.G., et al. CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. **Sports Med Open**. v. 4, n. 11, p. 1-14, 2018.

CROSSFIT, Inc. **Guia de Treinamento de nível 1**, 2018. Disponível em: [http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_L1\\_TG\\_Portuguese.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf). Acesso em: 20 maio 2019.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.

DOMINSKI, F.H; SERAFIM, T.T.; ANDRADE, A. Produção de conhecimento sobre Crossfit: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 79, n. 12, p. 962-974, 2019.

EGLI, T; et al. Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. **Journal of American College Health**, v. 59, n. 5, p. 399-406, 2011.

FISHER, J; et al. A comparasion of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilote study. **The Journal of Sports Medicine and physical fitness**, v. 57, n. 9, p. 1227-1234, 2017.

FERRAZ, Pedro André Pinto da Silva Araújo. **Regulação motivacional e satisfação de necessidades psicológicas básicas em praticantes de Crossfit**. 2018. 52 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Atividade Física e Saúde, Faculdade de Desporto do Porto, Porto, 2018. Disponível em: <[https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/pub\\_geral.pub\\_view?pi\\_pub\\_base\\_id=298907](https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/pub_geral.pub_view?pi_pub_base_id=298907)>. Acesso em: 03 set. 2019.

MARIN, D.; et al. Motives, motivation and exercise behavioral regulations in CrossFit and Resistance Training Participants. **Psychology**, v. 9, p. 2869-2884, 2018.

MARTINS, Marcello Bulhões; VALE, Paula Rossana Seixas. **Educação cultural pela etnaginástica**: Nova práxis para a ginástica de academia.

NAHAS, M.V. **Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2012.

OLIVEIRA, A. J; et al. Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 40, n. 2, p. 156-162, 2018.

PAIXAO, J.A.; KOWALSKI, M. Fatores intervenientes à prática do mountain bike junto à natureza. **Estud. psicol. (Campinas)**, v. 30, n. 4, p. 561-568, 2013.

RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Barueri: Manole, 2002.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. S.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6 ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TIBANA, R. A; et al. **Programas de condicionamento extremo**: planejamento e princípios. Barueri: Manole, 2017.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício - 6ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

## APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

*Título: ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE ADEÇÃO E ADERÊNCIA DE PRATICANTES DE CROSSFIT*

Caro participante,

O estudante do Curso de Bacharelado em Educação Física, **André Gonçalves dos Santos Filho** da Universidade Federal da Paraíba, pretende realizar um estudo com as seguintes características: o objetivo geral se trata de verificar os aspectos motivacionais de adesão e aderência de praticantes de crossfit. Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através do preenchimento do "Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esporte" (IMPRAFE-126), também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em uma monografia de conclusão de graduação em Educação Física. Além disso, pedimos autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Informamos que os **benefícios** do estudo serão elevados e estarão relacionados com o maior conhecimento sobre os benefícios da motivação para a prática de atividades físicas e de um estilo saudável, além de contribuir para o crescimento de pesquisas nesta área. Os **riscos** da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder a entrevista que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma participação na pesquisa.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na academia.

Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido e dou o meu consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

---

**Assinatura do Participante**

---

**Assinatura da Testemunha**

#### Contato com o Pesquisador Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador André Gonçalves dos Santos Filho - Telefone: (83) 99622-7154  
Endereço: Castelo Branco, s/n. Campus Universitário. Departamento de Educação Física.

ou

#### Comitê de Ética em Pesquisa do CCS – UFPB

Endereço: Centro de Ciências da Saúde - 1º andar / Campus I / Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 - (83) 3216 7791

Atenciosamente,

---

**Assinatura do Pesquisador Responsável**

## APÊNDICE B – FORMULÁRIO DE COLETA DE DADOS

Idade: \_\_\_\_\_ (anos) Sexo: M ( ) F ( )

Estado Civil: Solteiro(a) ( ) Casado(a) ( ) Divorciado(a) ( ) Separado(a) ( ) Viúvo(a) ( )

Grau de Escolaridade: \_\_\_\_\_

Renda Mensal: ☐ 0,0 - 2,0SM; ☐ 2,1 - 4,0SM; ☐ 4,1 - 6,0SM; ☐ 6,1 - 8,0SM; ☐ 8 ou mais SM.

Tempo de Prática no Crossfit (meses): \_\_\_\_\_ Quantos dias na semana prática Crossfit: \_\_\_\_\_

### INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Indique, de acordo com a escolha abaixo, o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- 1 – Isto me motiva pouquíssimo
- 2 – Isto me motiva pouco
- 3 – Mais ou menos
- 4 – Isto me motiva muito
- 5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1.                                   | 2.   |
| 1. ( ) diminuir a irritação          | 7. ( ) ter sensação de repouso.                  |
| 2. ( ) adquirir saúde.               | 8. ( ) melhorar a saúde.                         |
| 3. ( ) encontrar amigos.             | 9. ( ) estar com outras pessoas                  |
| 4. ( ) ser campeão no esporte.       | 10. ( ) competir com os outros.                  |
| 5. ( ) ficar com o corpo bonito.     | 11. ( ) ficar com o corpo definido.              |
| 6. ( ) atingir meus ideais.          | 12. ( ) alcançar meus objetivos                  |
| 3.                                   | 4.   |
| 13. ( ) ficar mais tranqüilo.        | 19. ( ) diminuir a ansiedade.                    |
| 14. ( ) manter a saúde               | 20. ( ) ficar livre de doenças.                  |
| 15. ( ) reunir meus amigos.          | 21. ( ) estar com os amigos.                     |
| 16. ( ) ganhar prêmios.              | 22. ( ) ser o melhor no esporte                  |
| 17. ( ) ter um corpo definido.       | 23. ( ) manter o corpo em forma                  |
| 18. ( ) realizar-me.                 | 24. ( ) obter satisfação                         |
| 5.                                   | 6.   |
| 25. ( ) diminuir a angústia pessoal. | 31. ( ) ficar sossegado.                         |
| 26. ( ) viver mais                   | 32. ( ) ter índices saudáveis de aptidão física. |
| 27. ( ) fazer novos amigos.          | 33. ( ) conversar com outras pessoas.            |
| 28. ( ) ganhar dos adversários.      | 34. ( ) concorrer com os outros.                 |
| 29. ( ) sentir-me bonito             | 35. ( ) tornar-me atraente.                      |
| 30. ( ) atingir meus objetivos.      | 36. ( ) meu próprio prazer                       |
| 7.                                   | 8.   |
| 37. ( ) descansar.                   | 43. ( ) tirar o stress mental.                   |
| 38. ( ) não ficar doente.            | 44. ( ) crescer com saúde.                       |
| 39. ( ) brincar com meus amigos.     | 45. ( ) fazer parte de um grupo de amigos.       |
| 40. ( ) vencer competições.          | 46. ( ) ter retorno financeiro.                  |
| 41. ( ) manter-me em forma.          | 47. ( ) manter-me em forma.                      |
| 42. ( ) ter a sensação de bem estar  | 48. ( ) me sentir bem.                           |
| 9.                                   |  |
| 49. ( ) ter sensação de repouso.     |  |
| 50. ( ) viver mais.                  |  |
| 51. ( ) reunir meus amigos.          |  |
| 52. ( ) ser o melhor no esporte.     |  |
| 53. ( ) ficar com o corpo definido.  |  |
| 54. ( ) realizar-me                  |  |



## ANEXO A – PARECER DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS  
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE ADESÃO E ADERÊNCIA DE PRATICANTES DE CROSSFIT

**Pesquisador:** Luciano Meireles de Pontes

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 15395719.0.0000.5188

**Instituição Proponente:** Centro de Ciência da Saúde

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 3.430.187

#### **Apresentação do Projeto:**

ASPECTOS MOTIVACIONAIS DE ADESÃO E ADERÊNCIA DE PRATICANTES DE CROSSFIT

#### **Objetivo da Pesquisa:**

Identificar os aspectos motivacionais de adesão e aderência de praticantes de crossfit.

#### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Os riscos da pesquisa serão mínimos e relacionados com possíveis constrangimentos ao responder o questionário que serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados através de devidas orientações aos participantes sobre a melhor forma de responder as questões.

#### **Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A pesquisa esta pronta a ser executada.

#### **Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os termos exigidos foram apresentados.

#### **Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

A pesquisa é relevante na area de estudo relacionada.

#### **Considerações Finais a critério do CEP:**

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa. Outrossim,

**Endereço:** UNIVERSITARIO S/N

**Bairro:** CASTELO BRANCO

**CEP:** 58.051-900

**UF:** PB

**Município:** JOAO PESSOA

**Telefone:** (83)3216-7791

**Fax:** (83)3216-7791

**E-mail:** comitedeetica@ccs.ufpb.br

**UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS  
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA**



Continuação do Parecer: 3.430.187

informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio Comitê.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1372701.pdf	07/06/2019 21:45:57		Aceito
Outros	INSTRUMENTO_PESQUISA.pdf	07/06/2019 21:45:35	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	07/06/2019 21:42:34	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	ANUENCIA4.jpg	07/06/2019 21:36:03	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	ANUENCIA3.jpg	07/06/2019 21:35:52	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	ANUENCIA2.jpg	07/06/2019 21:35:38	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	ANUENCIA1.jpg	07/06/2019 21:35:24	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_CEP.pdf	07/06/2019 20:43:49	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.docx	07/06/2019 20:41:57	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.docx	07/06/2019 20:41:39	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	CERTIDAO_DEF.pdf	07/06/2019 20:38:37	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_ROSTO.pdf	07/06/2019 20:32:57	Luciano Meireles de Pontes	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

Endereço: UNIVERSITARIO S/N  
Bairro: CASTELO BRANCO CEP: 58.051-900  
UF: PB Município: JOAO PESSOA  
Telefone: (83)3216-7791 Fax: (83)3216-7791 E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS  
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA



Continuação do Parecer: 3.430.187

JOAO PESSOA, 02 de Julho de 2019

---

Assinado por:  
Eliane Marques Duarte de Sousa  
(Coordenador(a))

Endereço: UNIVERSITARIO S/N  
Bairro: CASTELO BRANCO CEP: 58.051-900  
UF: PB Município: JOAO PESSOA  
Telefone: (83)3216-7791 Fax: (83)3216-7791 E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br